АКТУАЛЬНО ГОРОСКОП НА МАЙ

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

БЫСТРО, ВЫГОДНО, УДОБНО!

Друзья, оформите подписку на наше издание на сайте toloka24.ru с любого месяца сразу на 6 или 12 месяцев.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: П1200 ПОЧТА РОССИИ, 12680 ПОЧТА КРЫМА • № 5 (245), МАЙ 2026 г.

В НОМЕРЕ

- Аллергия
- Геморрой
- Тахикардия

6 ПРИЗНАКОВ избытка соли в организме

16+

Толока

ISSN 1991-5918

НАШ ЭКСПЕРТ

АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,
ВРАЧ С БОЛЕЕ ЧЕМ 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ В ФИТОТЕРАПИИ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ДЕКАДА ПОДПИСКИ! С 1 ПО 11 ИЮНЯ ПОДПИШИТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СКИДКОЙ 5%!

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие наши читатели!

В мае природа расцветает, а вместе с ней и нам хочется взбодриться, почувствовать себя здоровее, красивее и моложе. Вот что написала по этому поводу Надежда Крашина из Саратовской области: *«Мы стареем, потому что с возрастом из организма уходит коллаген. Кстати, в перловке содержится аминокислота лизин, которая нужна организму для его выработки. А мы перестали ее есть. Помните шутливую поговорку «От чего солдат гладок»? Потому что основное блюдо в армии — перловка. С тушенкой, мясом, рыбой. Ячмень, из которого делают эту крупу, это наш эндемик, как и рожь, пшеница, овес. Все каши из этих зерновых дают нам силу. А мы ушли от простой пищи. Прежде ели холодец, капусту квашеную, а не с уксусом и сахаром. Конфеты были редким лакомством. Шипучие напитки пили только по праздникам, а так — взвары, компоты, морсы, чаи из трав. Людям нужно обратить на себя внимание. Вот у меня ноги болят лет двадцать. Чем только ни лечила. Лекарствами «посадила» печень, почки. А потом решила перестроиться. Отказалась от замены суставов — регулярно выполняю гимнастику, соблюдаю диету и поддерживаю позитивный настрой. И состояние здоровья заметно улучшилось»*.

Можно во многом согласиться с автором письма, только помните, что в пшенице, ячмене, ржи содержится глютен, некоторые люди страдают его непереносимостью. А так все верно: ешьте правильную пищу, больше двигайтесь, держите эмоции в узде — и будьте здоровы!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Трава от 99 болезней — зверобой 3

Время собирать листья смородины..... 3

АЛЛЕРГИЯ

7 факторов, провоцирующих аллергию..... 4

Антибиотики — одна из причин 5

6 способов избежать реакции на пыльцу 5

Травяной чай очистил кожу . 6

АКТУАЛЬНО

Хром противостоит диабету и атеросклерозу..... 7

6 признаков избытка соли в организме 7

ГЕМОРРОЙ

Рискуют даже дети 8

Послабляющий сбор 8

ТАХИКАРДИЯ

Когда сердце тарахтит 11

Доверьтесь боярышнику . 11

«Загадочная» болезнь 12

ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Уйди, бессонница..... 14

Ингаляции от отита 14

При проблемах с почками.. 14

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Яблоки, запеченные с творогом 15

Диета при кистах и опухолях..... 15

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№5(245), 12 мая 2026 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Адрес: РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Адрес редакции: РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: РФ, 214000, Смоленская обл.,г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.
www.toloka.com
E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1200 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
12680 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель ООО «Толока»
Тел. (4812) 64-61-21, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества издаий: (8-4812) 64-75-47
Свободная цена.

Подписано в печать 30.04.2026 г. в 12.00
Тираж 37 000 экз. Заказ ДБ-00001732
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз».
РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Отдел рекламы в Москве:
(8-495) 662-92-18.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ» 16+

№5 (245), 12 мая 2026 г.
Главный редактор **САНЧУК Татьяна Ивановна**
Приемная: т/факс (8-0222) 77-09-19
Редактор **ГОНЧАРОВА Светлана Викторовна**
Технический редактор **Барановская Анна Викторовна**
Учредитель ООО «Издательский дом «Толока»
Журнал «Секреты исцеления» зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 266
Подписные индексы: 01508, 01509
Адрес редакции: Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Карла Маркса, 25, пом. 13Н.
E-mail: nd@toloka.com, tatyana.sanchuk@toloka.com
Тел. (8-017) 373-46-60.
Адрес для писем: Республика Беларусь, 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42.
Тел. (8-0222) 77-59-50.
www.toloka.com
Тел. рекламной службы:
(8-017) 373-47-83,
e-mail: reklama_by@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий:
(8-017) 373-46-60
Свободная цена
Подписано в печать 30.04.2026 г. в 11.00
Тираж 1990 экз. Заказ ДБ-00001733

Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз». РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Секреты исцеления» обязательна.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, личный (идентификационный) номер.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.

Фото: Shutterstock.com.
Издается с января 2006 г.
Выходит раз в месяц
Следующий номер выйдет 9 июня 2026 г.

Трава от 99 болезней — зверобой

Уважаемые читатели, сегодня подведем итоги викторины, опубликованной в № 2.

Вот, что написал **Анатолий Александрович Соколов** из с. Спасское Ставропольского края: «Не зря в народе говорят, что зверобой — от 99 болезней. У меня раньше был геморрой, ничего не помогало, и только благодаря этому растению удалось справиться с проблемой. 30 г свежих цветков полчаса кипятил в 1 л подсолнечного масла на минимальном огне. После того как масло остыло, процедил и вводил по 50 мл с помощью маленькой груши в задний проход на ночь. С тех пор прошло 20 лет — геморрой не беспокоит».

Опытные травники советуют медленно (в течение месяца) настаивать на солнце свежие цветки зверобоя в рафинированном подсолнечном масле (оно должно быть выше сырья на 1-2 см). На ярком свету масляная вытяжка приобретает сильные антимикробные и ранозаживляющие свойства. Ее можно принимать внутрь при гастроэнтерите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, подагре, ревматизме по 1-2 ч.л. три раза в день за полчаса до еды и применять наружно при ожогах, трофических язвах, кожных заболеваниях, пролежнях, болях в суставах, ушибах, остеохондрозе, воспалениях в полости рта. Хранить в холодильнике.

Нина Борисовна Данилюк из г. Кобрина рассказала, что зверобойное масло прекрасно лечит трещины на пятках и раны. **Марина Николаевна Балашкова** из г. Минска поделилась своим опытом лечения ангины настоем зверобоя. 3 ст.л. измельченной сухой травы она заливала 2 ст. кипятка и настаивала в термосе 2 часа, процеживала и пила по 1/3 ст. три раза в день. Этим же настоем полоскала горло.

Действительно, зверобой активен в отношении грамположительных бактерий, в том числе стрептококков, энтерококков, клостридий, стафилококков (в том числе золотистого стафилококка), хорош для полоскания при любых заболеваниях полости рта.

Берите на заметку и не пропустите момент цветения растения, чтобы сделать полезную заготовку.

Правильные ответы также прислали **Булай М.В.** (г. Брест), **Михалькевич В.Л.** (г. Минск), **Кузьменкова О.Е.** (г. Москва), **Данилюк Н.Б.** (г. Кобрин Брестской обл.), **Мостыка М.Ф.** (ст. Пески Брестской обл.), **Быков П.А.** (д. Заполье Могилевской обл.), **Мицкевич Ж.С.** (г. Витебск), **Седун В.И.** (д. Каменюки Брестской обл.), **Ульянкин А.В.** (г. Гомель), **Янчевская Я.П.** (аг. Далекие Гродненской обл.).

Поздравляем победителей!

РЕДАКЦИЯ

Время собирать листья смородины

Идеально делать это в период цветения кустарника — в утреннее время, когда уже нет росы, но еще не очень жарко.

Чай из листьев черной смородины укрепляет иммунитет и обеспечивает организм витамином С. Особенно полезно его пить людям пожилого возраста, так как напиток помогает снизить артериальное давление, поддерживает хорошее зрение, улучшает работу сердца и сосудов, выводит из организма мочевую кислоту и лишнюю жидкость, уменьшая отечность. А еще улучшает цвет лица, замедляет процессы старения и снижает пигментацию.

Готовьте чай из расчета пять-шесть свежих листьев на 250 мл кипящей воды. Дайте напитку настояться две-три минуты и пейте, добавив 1 ч.л. меда (если нет аллергии).

Или 1 ст.л. сушеных листьев смородины и 1 ч.л. чая (черного или зеленого) засыпьте в большой заварочный чайник, залейте 500 мл крутого кипятка, укутайте полотенцем и настаивайте 10-15 минут.

Важно! Чай из листьев смородины не рекомендуется при хронических заболеваниях почек, обострении язвы желудка и гастрита, гепатите, повышенной свертываемости крови и тромбофлебите.

Елена ТРОШКИНА, биолог, г. Мядель

АЛЛЕРГИЯ

Считается, что на сегодняшний день аллергическими заболеваниями страдает около трети населения индустриально развитых стран. Эту цифру можно смело увеличить вдвое. Потому что большая доля больных хроническими заболеваниями не догадывается о присутствии у них скрытой аллергии, которая нередко прячется под маской аутоиммунного или психического заболевания. Гены отвечают только за предрасположенность к аллергии. Условия окружающей среды и стиль жизни человека имеют более весомое значение.

Держитесь от них подальше.

7 факторов, провоцирующих аллергию

1 Токсины окружающей среды. Возможно, вы недавно затеяли ремонт или переехали в новый дом, построенный из материалов с использованием современных технологий, или работаете на производстве, где есть испарения клея и лакокрасочных материалов.

2 Вы живете в индустриальном регионе или вблизи интенсивных транспортных магистралей, которые повышают аллергенную активность пыльцы трав и деревьев. Чем выше концентрация углекислого газа в воздухе, тем выше количество продуцируемой растениями пыльцы.

3 У вас постоянный контакт с плесенью или пылью (если живете или работаете в помещениях с высокой влажностью вследствие подтекающих труб или затопления подвального помещения).

4 Вас часто одолевают острые и хронические инфекции, убивающие дружественную микрофлору кишечника. При частом или длительном применении антибиотиков грибковая и болезнетворная микрофлора легко занимает место деликатной дружественной микрофлоры.

5 В вашем рационе не хватает питательных веществ. Организм не может нормально функционировать без строительного материала для ферментов, гормонов и агентов иммунологической защиты.

6 Ваше пищеварение нарушено из-за длительного лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Традиционное лечение обычно сопровождается назначением препаратов, которые понижают кислотность желудка. Подобные препараты подавляют дружественную микрофлору. Они же — известные провокаторы развития аллергических заболеваний.

7 Вы испытываете сильный стресс — физический и психологический. Например, экстремальные диеты легко приводят к дефициту незаменимых питательных веществ и привносят хаос в иммунную и гормональную системы.

Ольга СИНЕВА, к.м.н., специалист по натуральной медицине, г. Виннипег, Канада

«Деревянный» поллиноз и рацион: что исключаем

В период пыления деревьев желательно исключить из своего рациона некоторые продукты, чтобы снизить аллергенную нагрузку на организм и избежать перекрестных реакций.

Схожие с пыльцой деревьев аллергены имеют:

- березовый сок;
- орехи (фундук, грецкие, миндаль) и пищевые продукты, их содержащие;
- косточковые (персики, сливы, абрикосы, вишня, черешня, маслины, оливки);
- яблоки, груши, киви;
- морковь, зелень и специи (сельдерей, карри, анис, тмин);
- продукты пчеловодства;
- спиртные напитки (многие из них имеют высокие аллер-

Антибиотики — одна из причин

Исследователи из Ратгерского университета (США) пришли к выводу, что астма и аллергия могут возникнуть из-за приема антибиотиков в раннем детстве. В это время иммунитет еще только учится работать правильно, и антибиотики могут ему в этом серьезно помешать. Они вредят кишечной микрофлоре, из-за этого начинаются проблемы с иммунитетом.

Иммунным клеткам необходимо научиться отличать «своих» от «чужих» как можно раньше — то есть в детстве. В это время иммунитет отличается повышенной возбудимостью и неразборчивостью: он бурно реагирует на безобидные вещества и даже на клетки собственного организма, потому что ему показалось, что от них исходит угроза.

Есть теория, не раз подтвержденная экспериментально: сверхвозбудимость и неразборчивость иммунной системы связана, среди прочего, с тем, что в детстве она мало общалась с бактериями — как дружелюбными, так и не очень (это, кстати, к вопросу о том, стоит ли растить ребенка в стерильных условиях).

Конечно, у аллергий есть много причин, в том числе и врожденных генетических. Но все-таки лучше по возможности оградить детей от антибиотиков, используя их только тогда, когда это действительно необходимо.

По информации сайта «Наука и жизнь», nkj.ru

Шумит в ушах после укуса осы

? Почему после укуса осы длительное время шумит в ушах?

Елена СОКОЛИК, г. Лиозно

ОТВЕЧАЕТ

к.м.н., оториноларинголог ***Владимир Михайлович ЗАЙЦЕВ (г. Москва):***

Самые опасные аллергические реакции — на чистотел, зверобой и перепончатокрылых, поскольку отекает оболочка головного мозга, неравномерно сужается евстахиева труба, под давлением отечных тканей носоглотки незначительно деформируются хрящи носа, зажимаются хрящи ушной раковины.

При данных состояниях нужно пить воду умеренно — раз в 10-15 минут по 30-50 мл, не допускать состояния тошноты и обеспечивать доступ свежего воздуха. Отдавать предпочтение кисломолочным продуктам. Не допускать как перегревания, так и переохлаждения — расширение и сужение сосудов усилит шумовые эффекты. Отказаться от физических нагрузок. Прогуливаться в привычных местах (изменение флоры может привести к астматическому приступу).

6 способов избежать реакции на пыльцу

Доктор медицинских наук, аллерголог-иммунолог, профессор кафедры детских болезней Сеченовского университета Павел Бережанский дал шесть советов, как защититься от пыльцы.

1 Окна держите закрытыми — если открываете, делайте влажную уборку дважды в день.

2 На улицу выходите в широких очках и маске — они снижают контакт с аллергеном.

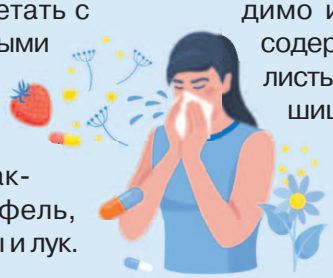
3 Используйте барьерные спреи в нос — они работают 6-8 часов.

4 Гуляйте в дождь или сразу после него – в сухую и ветреную погоду пыльцы в воздухе больше всего.

5 Придя домой, сразу снимите верхнюю одежду и умойтесь. Примите душ — пыльца оседает на волосах, и если лечь на подушку, будете дышать ею всю ночь.

6 Пейте больше воды — она помогает смыть пыльцу с ротоглотки, в желудке аллерген инактивируется.

генные свойства, к тому же их нельзя сочетать с антигистаминными препаратами). Редко наблюдаются перекрестные реакции на картофель, томаты, огурцы и лук.



Из фитопрепаратов необходимо исключить сборы, содержащие березовые листья и почки, ольховые шишки, кору крушины, траву полыни.

Ольга СЕМЕНОВА, аллерголог, г. Гродно

80% людей с бронхиальной астмой имеют аллергию. В период цветения очень полезно измерение скорости выдоха с помощью домашнего прибора – пикфлуометра. Делайте по три выдоха утром и вечером, записывайте лучший результат. Если показатели начинают снижаться за 2-3 дня, значит, до обострения можно заранее усилить терапию по схеме, которую назначил врач.

Травяной чай очистил кожу

Время от времени у меня появляются шелушащиеся пятна на руках и лице. А тут случайно на маркетплейсе увидела фиточай от аллергии. Поскольку аллергии на травы у меня нет, решила попробовать. Чай стал просто находкой — пила его, как рекомендовалось в инструкции, делала с ним примочки, и шелушение быстро прекратилось.

В составе сбора — измельченные сухие плоды шиповника коричного, трава зверобоя, цветки ромашки аптечной, трава череды, почки березы, листья земляники лесной и мяты перечной, корни одуванчика, плоды рябины обыкновенной, листья стевии, трава фиалки полевой.

Фильтр-пакетик (1,5 г) я заливала 200 мл кипятка, давала настояться 15 минут. Пила по 1 ст. два раза в день во время еды. Рекомендованный курс приема — месяц.

Посоветовала чай своей коллеге, которая давно страдает дерматитом, перепробовала много лекарств, но безуспешно. И она полностью избавилась от пятен на коже.

Ольга СИВАКОВА, г. Дрогичин

Ученые обнаружили интересный эффект у популярного японского напитка – зеленого чая матча. В экспериментах выяснилось, что содержащиеся в нем вещества способны подавлять рефлекс чихания при аллергической реакции. Возможно, в будущем компоненты матча помогут найти новые способы облегчения симптомов аллергии.

В чем их польза?

- **Крапива двудомная** считается одним из самых эффективных натуральных средств, так как снижает количество гистамина, вызывающего аллергические реакции.
- **Шиповник** (если нет аллергии на розы) оказывает общеукрепляющее, противоотечное и кровоочистительное действие.
- **Череда** уменьшает отечность тканей, кожные проявления аллергии и зуд.
- **Земляника** и **зверобой** дают противоотечный, кровоочистительный и мочегонный эффект, уменьшают кожные высыпания, укрепляют сон.
- **Мята перечная** снимает зуд, эффективна при заболеваниях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, успокаивает, снимает боль и отечность тканей.
- **Фиалка трехцветная** обладает выраженными противоаллергическими свойствами. Помогает при аллергических кожных высыпаниях, экземе, диатезе и зуде.Содержит вещества, помогающие при аллергическом насморке и астматическом кашле.
- **Тысячелистник** эффективен при сезонной аллергии, обладает антисептическим и противозудным эффектом.

КОММЕНТИРУЕТ *фитотерапевт* ***Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск):***

При всех положительных свойствах перечисленных растений любое из них может быть аллергенным для отдельного человека (индивидуальная непереносимость). Но есть целые семейства растений, которые вызывают аллергию у большого количества людей. Это Березовые (береза, лещина, ольха и др.), Астровые (одуванчик, ромашка, астра, амброзия, полынь, стевия и др.), Злаковые (тимофеевка, пырей, мятлик, овсяница и др.). Поэтому, если приведенный сбор использовать против аллергии, то на всякий случай из него следует исключить почки березы (содержат высокую концентрацию пыльцы, вызывающей сильную аллергию) и растения семейства Астровые (ромашку, одуванчик, стевию).

Хром противостоит диабету и атеросклерозу

Если вам постоянно хочется сладкого — значит, в организме не хватает хрома. Этот жизненно важный микроэлемент участвует в регуляции синтеза жиров и обмена углеводов, обеспечивает нормальную активность инсулина. Участвует в регуляции работы сердечной мышцы и функционировании кровеносных сосудов. Способствует выведению из организма токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов. При недостатке хрома повышается уровень холестерина в крови, начинает «скакать» сахар. В комплексе с другими негативными факторами это приводит к диабету и атеросклерозу.

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

- Отсутствие в рационе продуктов, содержащих хром;
- увлечение мучными изделиями и сахаром;
- нехватка железа (необходим для нормального всасывания хрома);
- дефицит белка (служит транспортным средством для хрома в организме);
- сильный и постоянный стресс;
- старение.

ГДЕ ВЗЯТЬ?

Этот микроэлемент содержится во многих овощных культурах (брокколи, зеленая фасоль, свекла, редис, картофель, капуста, томаты), ягодах и фруктах (вишня, яблоки, сливы, виноград, черника), в некоторых лекарственных растениях (сушеница топяная, мелисса), а также в рыбе, креветках, крабах, говяжьей печенке, куриных яйцах, пивных дрожжах и черном перце.

Больным диабетом и людям старше 45 лет, особенно после переломов, рекомендуется дополнять диету ежедневным приемом добавок с хромом или пить раствор пивных дрожжей (3 ст.л. порошка залить 0,5 ст. теплой кипяченой воды и выпить за день в три приема во время еды).

Если регулярно принимать этот микроэлемент, он оказывает значительное лечебное воздействие при ожирении, диабете, инсульте, гипертонии, болезни Крона, колите, язве, гастрите, рассеянном склерозе, болезни Меньера, мигрени, эпилепсии и множестве психических расстройств.

По материалам научной статьи С.В. РЕУТИНОЙ « Роль хрома в организме человека» cyberleninka.ru

6 признаков избытка соли в организме

Есть несколько очевидных признаков, по которым можно понять, что почки не успевают избавляться от того количества хлорида натрия, которое вы съедаете ежедневно.

1 ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ.
Натрий удерживает воду в кровеносной системе, увеличивая объем крови и ее давление на стенки сосудов.

2 ОДУТЛОВАТОСТЬ ЛИЦА, ОТЕЧНОСТЬ РУК И НОГ.
Натрий удерживает жидкость не только в крови, но и в тканях тела, отсюда отечность.

3 ВЫ СТАЛИ ХУЖЕ СООБРАЖАТЬ.
Излишек соли ощутимо влияет на когнитивные функции мозга. Это доказали канадские ученые, исследовавшие взаимосвязь между количеством NaCl в ежедневном рационе и способностью быстро думать и учиться новому.

4 БОЛЯТ ПОЧКИ.
С возрастом функция почек ухудшается, поэтому лишним становится даже то количество поваренной соли, к которому вы привыкли с молодости. Излишек соли увеличивает риск развития заболеваний почек. Первый симптом — повышенное количество белка в моче.

5 ЧАСТО БОЛИТ ЖИВОТ.
Как показывают исследования, NaCl очень нравится бактериям, вызывающим язву и другие заболевания желудка.

6 ВЫ ЛЮБИТЕ ФАСТФУД.
Если вы часто перекусываете бургерами на ходу, любите посидеть у телевизора с пачкой чипсов, норма потребления соли у вас превышена в несколько раз.

Юлия КРОПИВКА, нутрициолог, г. Донецк

ГЕМОРРОЙ

Важную роль в развитии геморроя играет застой крови, слабость стенок сосудов, а также высокое давление в брюшной полости. Откуда берется повышенное давление? Вариантов много: подъем тяжестей, долгое натуживание при опорожнении кишечника, у женщин — давление матки при беременности и родах. На сосуды влияют образ жизни, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, гормональные проблемы.

Рискуют даже дети

Долгое время считалось, что геморрой — болезнь старости. Но в современном мире геморроидальная болезнь есть даже у детей и у 30-40% женщин после беременности. Причины развития геморроидальной болезни у детей:

- Длительное использование памперса.
- Неправильная посадка на горшок (колени должны быть выше уровня бедер) и длительное сидение в одной позе (дети часто увлекаются возней с игрушками во время дефекации).
- Неправильное питание (если в рационе ребенка мало овощей, будут запоры).
- Малыш пьет мало воды.
- Тихие запоры (ребенок несколько дней не ходит в туалет, а потом твердый кал очень болезненно выходит, что рождает у малыша страх перед следующей дефекацией).

«Взрослых» причин намного больше. Это запоры, погрешности рациона (мало овощей и зелени, много острого, жареного, соленого, перченого), сидячая работа, малоактивный образ жизни, длительное сидение в туалете не по делу (с телефоном или книгой), неправильная техника подъема тяжелых весов в спортзале, профессиональный спорт, связанный с повышением внутрибрюшного давления, хронический кашель, ожирение, алкоголь, курение, посещение саун и бань, хронические повреждения прямой кишки, беременность.

Павел РЕЗНИЦКИЙ, к.м.н., колопроктолог, г. Тель-Авив, Израиль

Послабляющий сбор

Когда у мужа обострился геморрой, я купила ему сбор трав, который значительно облегчил походы в туалет. Я тоже пью этот настой для очищения кишечника.

В составе сбора — измельченные сухие листья сенны, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра и корни солодки, смешанные в равных частях.

2 ст.л. сбора заливаю 1 ст. горячей кипяченой воды в эмалированной посуде, закрываю крышкой и нагреваю на кипящей водяной бане 15 минут, далее охлаждаю при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживаю, отжимаю жмых, доливаю кипяченой водой, чтобы получился полный стакан настоя. Выпиваю весь перед сном.

Ирина ВОЛОДИНА, г. Кричев

КОММЕНТИРУЕТ *фитотерапевт* ***Ольга Сергеевна КОЧАНОВА (г. Минск):***

Это популярный вариант сбора. Он оказывает выраженное слабительное, спазмолитическое и противовоспалительное действие. Его принимают непродолжительное время — 2-3 недели во время обострения геморроя и при атонических запорах. При более длительном применении возможны потеря калия (гипокалиемия) и других электролитов, боль в области живота, дисфункция толстой кишки и усугубление запора.

Запор — лишь одна из причин

Замедляют перистальтику и вызывают запоры:

- недостаток клетчатки в рационе (овощи, фрукты, зелень, «грубые» каши и изделия из цельнозерновой муки);
- малое употребление жидкости, что вызывает уменьшение объема кишечного содержимого и недостаточное возбуждение кишечной мускулатуры;
- диеты с резким уменьшением объема потребляемой пищи, а также частые перекусы очень маленькими порциями;
- сидячий образ жизни и низкая физическая нагрузка (приводят к снижению тонуса мышц передней брюшной стенки и недостаточной механической стимуляции кишечника);
- переживания, страх, тревога, стресс;

- хронические заболевания;
- прием некоторых лекарств.

При склонности к задержке стула полезны следующие упражнения.

1 Самомассаж живота по часовой стрелке в течение 10 минут сразу после пробуждения лежа в постели.

2 «Толчки» животом. Втяните живот быстрым движением, а затем очень медленно его отпускайте, считая до 10. Это движение эффективно, если делать его по пять минут примерно пять раз в день.

3 Втяните сфинктер прямой кишки и удерживайте до трех секунд, после чего медленно отпускайте напряжение.

4 «Понюхайте розу» — «задуйте свечу». Втяните носом воздух и одновременно втяните живот. Затем резко выбросьте живот вперед с одновременным резким выдохом через рот. Это упражнение особенно эффективно перед ожидаемой дефекацией.

Сергей ФИЛЬЧЕНКОВ, проктолог, г. Брянск

РЕКЛАМА

Заботьтесь о здоровье носа с «Экофрином»

ЭКОФРИН

ЭКОЛАБ
красота и здоровье

Надёжное средство для увлажнения и защиты слизистой оболочки носа. Подходит для взрослых и детей с 3 лет, в т. ч. при беременности и кормлении грудью

ПОКУПАЙТЕ НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ

АО «ЭКОлаб»
142530, Московская обл.,
г.о. Павлово-Посадский,
г. Электрогорск, ул. Буденного, д.1
ИНН 5035025076, ОГРН 1035007106958

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Дезартеризация геморроидальных узлов: не все так просто

В школе, да и в студенческие годы, я была очень активной, занималась танцами. А потом стала офисным работником. К чему может привести гиподинамия, узнала очень скоро, обнаружив кровь в унитазе после дефекации. Проктолог назначил прием венотоников, гемостатиков, свечи, посоветовал исключить острую пищу, маринады, мучное, алкоголь и предложил провести дезартеризацию геморроидальных узлов (ДГА).

Суть операции — в перевязке артерий, питающих венозный синус геморроидального узла. Без питания узлы уменьшаются и со временем исчезают.

В итоге за 40 минут мне зашили семь артерий, и вскоре я уже ехала домой на такси, лежа на заднем сиденье…

ГЛАВНЫЕ ТРУДНОСТИ

Сидеть было запрещено, в положении стоя чувствовалась тянущая боль внизу, лежа — не так сильно. Принимала обезболивающие, боялась напрягаться, из-за чего не могла сходить в туалет «по-маленькому», страдала от «холостых» позывов «по-большому». Врач объяснил, что это гемостатическая губка щекочет стенки кишечника и вызывает эти «холостые» позывы (она должна была выйти сама). Благодаря кураге и чернослив на третий день, наконец-то, сходила в туалет. После этого — два дня мучительной диареи…

Во вторую неделю мне разрешили сидеть, но не более двух часов в день и на мягкой поверхности (на стул клала подушку). В туалет ходила по-прежнему с болью, хоть она и уменьшилась. Позывы невозможно было сдержать — купила подгузники для взрослых.

Только спустя три недели все более-менее пришло в норму. Постепенно перешла на «обычную» еду, но перестала перчить, исключила майонез, горчицу, кетчуп и любые соусы. Думаю, что к такой еде я больше не вернусь.

Обидно, что всех этих мучений можно было избежать, если бы я не «насидела» проблему и лучше следила за рационом. Поэтому мой совет всем — больше двигайтесь, гоняйте кровь!

В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Рекомендуется:

- прием пищи 3 раза в сутки, белково-растительная диета. Мясо, птица, рыба — в вареном или запеченном виде. В день съедать не менее 500 г овощей и фруктов, богатых клетчаткой. Наиболее полезны салат, капуста (лучше цветная), свекла, морковь, тыква, бананы, яблоки, сливы, абрикосы (их можно заменить черносливом или курагой). Не злоупотреблять острыми продуктами. Пить достаточное количество жидкости (соки, минеральная вода, чай, прохладительные напитки, не менее 6-8 стаканов воды в день);
- подмывание прохладной водой после дефекации;
- обезболивающие свечи на основе индометацина или диклофенака — по одной после стула и на ночь (7 дней). При сильных болях дополнительно кеторолак каждые 6 часов (максимально — 2 мг в день);
- венотоник — в течение месяца;
- препараты от капиллярных кровотечений — 5 дней.

После операции до окончания лечения запрещено:

- употребление алкоголя;
- прием аспирина;
- тяжелые физические нагрузки;
- посещение бани, сауны;
- есть пищу, приводящую к запорам (белый хлеб, сдоба, рис, копчености, чеснок, редис, черника, айва, шоколад, кулинарные жиры, специи, острые соусы, горчица, какао, кофе);
- горячие ванны.

Инна КОЛОСКОВА, г. Гродно

ТАХИКАРДИЯ

Тахикардия — самое распространенное нарушение сердечного ритма, когда частота сердечных сокращений превышает 90 ударов в минуту. Легкую тахикардию провоцируют переживания и физические нагрузки, обычно она проходит самостоятельно. Если сердце сокращается до 120-140 ударов в минуту, необходима помощь кардиолога во избежание серьезных осложнений.
Чтобы не провоцировать тахикардию, оградите себя от стрессов и конфликтов. Умственные и физические нагрузки сведите к минимуму, но не исключайте совсем. Например, пешие прогулки, утренняя гимнастика и йога могут положительно влиять на работу сердца. Курение при тахикардии строго запрещено.

Когда **сердце** тарахтит

Обычно человек при тахикардии испытывает слабость, иногда одышку при подъеме по лестнице, даже при малейшем напряжении, беспричинную усталость, тревожное состояние, иногда увеличение и без того учащенного сердцебиения. Может потемнеть в глазах, особенно при резком подъеме с кровати.

Среди причин тахикардии — частые стрессы, физические перегрузки, заболевания щитовидной железы, у женщин — изменение гормонального фона при беременности, климаксе. Усугубляют состояние недостаток в питании калия и магния, патология сердца (в частности, миокардит), почечная недостаточность и диабет на начальной стадии.

Важно! *Не занимайтесь самолечением — можно серьезно навредить сердцу. Кардиолог подберет препараты в соответствии с сопутствующими заболеваниями (гипертония, гипотония, желудочковые аритмии, наджелудочковые формы тахикардии и т.п.). Это могут быть бета-блокаторы, антиаритмические, гипотензивные средства, седативные препараты.*

- Для снижения частоты сердечных сокращений в дополнение к медпрепаратам принимайте по 40 капель аптечной настойки боярышника в рюмке воды три раза в день после еды.
- Или 1 ст.л. измельченных сухих листьев мелиссы залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Пейте по 0,5 ст. настоя три раза в день за полчаса до еды.
- В сезон полезно съедать по 10-15 свежих плодов боярышника кроваво-красного два-три раза в день, а также заморозить впрок.

Сердце — важнейший орган в нашем организме, его нужно беречь, обращать внимание на любые изменения: боли в этой области (хотя они могут быть спровоцированы остеохондрозом позвоночника), одышку, слабость. Не перетруждайтесь, высыпайтесь, однако не залеживайтесь в постели дольше 8-9 часов. Не сидите подолгу в одной позе — это способствует застойным явлениям в кровеносных сосудах, включая образование тромбов. А вот небольшая физическая активность тренирует сердечную мышцу, способствуя нормализации пульса.

Владислав АЛЕКСАНДРОВ, фитотерапевт, г. Москва

Доверьтесь боярышнику

Препараты боярышника полезны при бессоннице, гипертиреозе с тахикардией. Они снимают неприятные ощущения в области сердца, улучшают общее состояние, проявляя некоторое успокаивающее действие.

1 Аптечную настойку боярышника принимайте по 20-30 капель три-четыре раза в день до еды.

2 1 ст.л. сухих цветков боярышника залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут. Пейте по 1/2 ст. два-три раза в день за 30 минут до еды.

3 С вечера 1 ст.л. сухих плодов боярышника залейте 200 мл горячей кипяченой воды в термосе, дайте настояться в течение ночи. Пейте по 1/2-1/3 ст. два-три раза в день за 30 минут до еды.

Елена КОРСУН, к.м.н., фитотерапевт, г. Москва

«Загадочная» болезнь

Впервые это случилось со мной классе в шестом. Во время беготни по коридорам школы на перемене вдруг резко перехватило дыхание. Непонятный приступ длился минут пять и прошел сам по себе. Родители отвели меня к кардиологу, но поймать аритмию при суточном мониторинге не удалось.

Я жил дальше с пониманием, что есть какая-то неизвестная сила, которая запускает мой «мотор» до таких бешеных скоростей, что у меня темнеет в глазах и перехватывает дыхание. Периодически оказывался в больнице, где мне делали массу исследований (эхоКГ, стресс-эхоКГ, всякие нагрузки и т.п.), но никак не могли найти болезнь.

К 20-ти годам я в какой-то степени уже приспособился к ней. Всегда носил с собой пол-литровку воды и, когда начинался приступ, выливал себе немного на шею/голову, набирал в легкие воздуха, скручивался в позу эмбриона и задерживал дыхание. Так было легче переносить, и приступ проходил быстрее. Это уже потом узнал, что задержка дыхания — один из методов купирования тахикардии.

Но приступы стали учащаться. К 25 годам меня стабильно потряхивало пару раз в месяц. После этого иногда мог спать по полдня из-за слабости.

А дальше случилось чудо. Когда я в очередной раз пошел в местную поликлинику сдаваться пожилому кардиологу, там меня встретил ангел-хранитель в образе молоденькой девушки-врача. Я описал ей суть проблемы, а она сказала: «Так вам к аритмологу надо, вот в эту больницу и лучше бы к этому врачу…» И выписала направление.

В больнице мне провели электрофизиологическое исследование (ЭФИ) сердца, чтобы найти патологический очаг аритмии через нарушение ритма. Спровоцированную тахикардию долго не могли остановить, но главное — причина была найдена, а дальше — радиочастотная абляция, и мои многолетние мучения, наконец, закончились. А загадочной болезнью оказалась пароксизмальная реципрокная АВ-узловая тахикардия.

Евгений КРУЧИНИН, г. Санкт-Петербург

КОММЕНТИРУЕТ *ревматолог* ***Вероника Евгеньевна ГОНЧАРОВА (г. Новосибирск):***

Это довольно распространенная наджелудочковая аритмия. Она не приводит к внезапной смерти, но тяжело переносится, так как сопровождается головокружением, обмороком, одышкой, перемежающимся сердцебиением, болью/дискомфортом в шее и груди, тревогой. На фоне ишемической болезни сердца может привести к инфаркту миокарда. Радиочастотную абляцию применяют в тех случаях, когда медикаментозная терапия не дает улучшений. Ее проводят под рентген- или УЗИ-навигацией: через катетер, проведенный по артерии, подводят электрод к участку сердца, который генерирует неправильный ритм, и прижигают его. Учитывая возрастные изменения левого предсердия, в более зрелом возрасте операция может быть уже невозможна.

Избегайте возбуждающей пищи

Изменение питания может положительно сказаться на снижении частоты сердечных сокращений и общем самочувствии.

Исключите из рациона черный и зеленый чай, кофе и энергетики, алкоголь и напитки с красителями, острые, жареные и жирные блюда. Добавьте продукты, богатые солями калия и магния — овощи (картофель, зелень, бобовые), фрукты (особенно полезны лимоны, бананы), ягоды (ежевика, малина, клубника, лесные ягоды). Снизьте количество потребляемой поваренной соли, сладостей.

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

МЫ СЛЫШИМ МОЗГОМ, А НЕ УШАМИ.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ВОЗРАСТНАЯ ТУГОУХОСТЬ И ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ СЛУХ?

«Если у пожилого человека снижается слух, окружающие часто советуют ему приобрести слуховой аппарат. Им невдомек, что проблема вовсе не в ушах, а в головном мозге!» – говорит эксперт по возрастному снижению слуха. Мы встретились с ним, чтобы больше узнать о причине возникновения тугоухости и способах борьбы с ней.

- Вы считаете, что причина ухудшения слуха часто не в ушах, а в мозге?

- Это не только мое мнение, это подтверждает наука. Уши – это всего лишь проводник звуковых сигналов, которые распознаются слуховыми центрами нашего мозга. Звуковые волны вызывают колебания барабанной перепонки, слуховых косточек и жидкости в улитке. Далее волосковые клетки преобразовывают эти колебания в электрические импульсы, которые поступают в мозг и там обрабатываются. С возрастом функция слуховой коры головного мозга может ухудшаться. На этом фоне часто возникает тугоухость, ведь в действительности мы слышим мозгом, а не ушами.

- Как это – слышать мозгом?

- Представьте себя на месте человека, который будет читать это интервью. Во время чтения у него в голове будет звучать наш с вами диалог, хотя на самом деле никаких звуков в этот момент не будет, уши не задействованы. Это работа слуховой коры головного мозга. То же самое касается и внутреннего голоса: вы о чем-то думаете и озвучиваете это у себя в голове тоже благодаря мозгу. Если он начинает деградировать, то обычно сперва нарушается обработка внешних звуков, а потом и внутренних. Человек может начать хуже формулировать мысли и ориентироваться в пространстве, стать забывчивым. У людей с тугоухостью нередко развиваются когнитивные нарушения.

- Что же делать, чтобы спасти свои уши и мозг? Покупать слуховой аппарат?

- Слуховой аппарат – это искусственный усилитель звуковых волн. Какой смысл добавлять децибелы, если уши и так нормально проводят звуки? Нужно наладить работу слуховой коры. Помочь это сделать может натуральный эликсир «Нейрослух». Он содержит ряд активных натуральных компонентов, которые способствуют ее восстановлению. Если клетки слуховой коры восстановятся, то к человеку вновь может вернуться способность нормально распознавать звуки. А это означает хороший слух, свобода от тугоухости и слухового аппарата! Кроме того, эликсир содействует избавлению от шума в ушах и головокружений. А еще «Нейрослух» способствует защите мозга от возрастной деградации. Разве это не повод начать использовать его как можно скорее?

СУБСИДИЯ ВСЕГО 8 РУБ. ЗА 1 УП.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – хороший слух»

Страдаете от тугоухости или имеете другие проблемы со слухом? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению эликсира для слуха «Нейрослух».
Субсидия действует только до 21 июля 2026 года.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону 8-800-303-05-55
2. Продиктуйте код 684 и получите эликсир «Нейрослух» ВСЕГО ЗА 8 РУБЛЕЙ!

Звонки и доставка бесплатные!

Цену для жителей Беларуси уточняйте по тел.: 8-029-547-22-09

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности предложения, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама

Уйди, бессонница

Стоит только раз проснуться среди ночи, как потом каждую ночь просыпаешься в это время. Когда такое случается со мной, с утра смешиваю по 1 ст.л. измельченных сухих корневищ валерианы и травы мелиссы, заливаю 400 мл кипятка в термосе и оставляю на 10-12 часов. Выпиваю 1 ст. настоя после ужина и еще один — перед сном. И сон налаживается.

Нина КИСЕЛЕВА, г. Шклов

КОММЕНТИРУЕТ

кардиолог ***Анна Максимовна ШЕРШНЕВА (г. Минск):***

Эффективность комбинации валерианы и мелиссы в случае нарушений сна у взрослых и детей доказана многими научными исследованиями. Растения обладают очень низкой токсичностью и, что важно, не вызывают дневную сонливость.

Собирайте яблоневый цвет

В качестве мочегонного средства при сердечной недостаточности, гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии используйте следующий сбор: смешайте сухие измельченные цветки и листья яблони, листья березы и траву хвоща полевого в равных частях. 1 ст.л. сбора залейте 1 ст. кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Выпейте настой в течение дня. Курс — три-пять дней.

Светлана ЛАПИНА, врач-фитотерапевт, гп. Желудок Гродненской обл.

Ингаляции от отита

Если случается отит, дополняю назначенное врачом лечение ингаляциями, чтобы уничтожить бактерии в носу, на задней стенке глотки и на гортани.

Наливаю в чашку кипяток, добавляю 5 капель эфирного масла чайного дерева и дышу над чашкой носом и ртом.

Ирина ГВОЗДЕВА, г. Климовичи

При проблемах с почками

Почки хорошо лечит обыкновенная петрушка. Если есть дача, посейте большую грядку петрушки и все лето ежедневно делайте салат, давите сок или просто жуйте свежие листочки. Таким способом вылечились два родных мне человека.

А еще посадите дыню. Людям с больными почками полезен чай из сухих цветков дыни, семечки дыни. Следует избегать жареного и не переедать.

А воспаление почечных лоханок проходит, если пить овсяный отвар. Заварить овес в шелухе, настоять 3-4 дня и пить по 0,5 ст. четыре раза в день. Кстати, некоторым этот отвар помогает вылечиться от алкоголизма и бросить курить.

Анна МЯЧИКОВА, г. Москва

КОММЕНТИРУЕТ

травница ***Надежда Сергеевна ПОЛЫНИНА (Брестская обл.):***

Чай из цветков дыни (и сама дыня) полезен для почек благодаря сильному мочегонному эффекту, что способствует очищению мочевыводящих путей, выведению песка, мелких камней, снятию отеков и снижению уровня креатинина. Таким же действием обладают и семечки дыни. Их выбирают, сушат и хранят в стеклянной банке. 1 ст. измельченных семян дыни настаивают ночь в 3 л теплой кипяченой воды и пьют в течение дня без ограничения.

Петрушка и отвар овса, помимо мочегонного эффекта, помогают бороться с инфекциями мочевыводящих путей.

Полезный десерт. Яблоки, запеченные с творогом

Этот простой, но полезный и вкусный десерт можно давать детям и есть самим, даже если вы на диете (просто съешьте его в первой половине дня).

Понадобится: *яблоки (я беру сорт Гольден) — 6 шт., 1 пачка творога жирностью 5-9%, порошок корицы, изюм, любые ягоды — по желанию, сахар — по вкусу.*

Аккуратно срежьте у яблок «шапочку», удалите сердцевину с семечками. Добавьте к творогу сахар, корицу и другие добавки, заполните им плоды и прикройте «шапочками». Запекайте в духовке при 200 град. 30-40 минут. Для красоты можно слегка посыпать сахарной пудрой.

Виктория НИКОЛАЕВА, г. Брест

Гороскоп здоровья на май

12 мая — ностальгия может активировать старые болячки, а переживания по поводу будущих дел — спровоцировать развитие новых болезней.

13, 14 — лечите почки, межпозвонковые грыжи, различные кожные болезни. Откажитесь от острого, жареного и алкоголя. Начните заниматься силовой физкультурой.

15, 16 — хорошие дни для начала гормональной терапии, обследования организма на предмет гормонального дисбаланса. Для улучшения самочувствия полезны эстетические удовольствия.

17, 18 — активно лечите болезни крови. Избегайте вдыхания химических запахов. Удачно можно бросить курить.

19, 20 — полезны водные процедуры, плавание, питье минеральной воды. Удачные дни для лечения заболеваний костной системы.

21, 22 — избегайте конфликтов. Налегайте на овощи и фрукты с кожурой желтого цвета.

23, 24, 25 — удачные дни для любых медицинских процедур и манипуляций, отказа от вредных привычек, консультации с терапевтом, внесения полезных изменений в свой образ жизни.

26, 27 — удачный момент для лечения болезней мозга, крови, операций на лице и голове, лечения болезней мышечной системы.

28, 29, 30 — баня, сауна, длительные водные процедуры уравновесят вашу энергетику, помогут избежать новых болезней. Есть опасность отравления.

31 — хороший день для начала долгосрочного оздоровительного проекта.

Елена МАЗОВА, астролог, г. Москва

Диета при кистах и опухолях

На период лечения и еще некоторое время после него исключите из питания продукты дрожжевого брожения: замените дрожжевой хлеб приготовленным на опаре, высушенным в духовке или крекерами; непастеризованное пиво или домашнее вино; соленые огурцы, кефир, уксус, настой чайного гриба.

Пища должна быть молочно-растительной, мяса минимум, только в отварном виде. Никаких мясных полуфабрикатов, лучше белое куриное мясо, отварная рыба. Обязательно снизьте потребление соли, сахара, сладостей и жирной сладкой выпечки (тортов, пирожных), исключите маринованные, копченые продукты, сократите употребление фабричных консервов, так как в них много химических добавок.

Лучшая пища в этот период — разнообразные каши (без сладких добавок), печеный картофель в мундире, овощи свежие и тушеные, фрукты (осторожно — в них много сахаров), зелень.

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ и ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ

ЧАСТО СЛЕДУЮТ ВМЕСТЕ

Проблемы с суставами, спиной ограничивают активность, мешают заниматься любимыми делами. Иногда приема обезболивающих не достаточно. Частой причиной болей в суставах являются остеоартроз и обменные нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов, сухожилиях, образующие острые шипы- остеофиты, вызывающие боль. Кристаллы солей буквально разрывают ткани суставов, способствуя разрушению хряща. Источниками избыточного кальция и холестерина являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.). Источником мочевой кислоты служит жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др. Нарушение питания в течение многих лет приводит к «отложению солей». **В этом случае не обойтись без соблюдения диеты.** Следует исключить из рациона жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки, сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Соблюдение диеты может помочь нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, повысить эффективность применения не только обезболивающих средств, но и улучшить течение болезней сердца и сосудов. Поддержать подвижность в суставах поможет массаж с кремом **«ЦИТРАЛГИН®»**

«Цитралгин» помощь суставам. От 230 руб.

Тяжесть в ногах, чувство распирания, дискомфорт, припухлость ног, усиливающаяся к вечеру. Такие ощущения испытывает большинство людей вынужденных долго сидеть или стоять. **«ЦИТРАЛГИН®Флебогель»** - гель для ног содержит **экстракты каштана, виноградной косточки, которые помогают уменьшить ощущение распирания и устранить чувство тяжести, укрепить стенки сосудов. Массаж с применением «ЦИТРАЛГИН®Флебогеля» способствует уменьшению дискомфорта, болезненных ощущений, напряжения, усталости в ногах, скованности в суставах. Сохраняет приятный запах ног, создает эффект легкости, прохлады. Увлажняет кожу. Не оставляет жирных пятен, легко впитывается. Желательно курсовое применение в течение не менее 7-14 дней.**

«Цитралгин-флебогель» – помощь при тяжести в ногах

Спрашивайте в аптеках, интернет-аптеках.
Apteka.ru, Zdravcity.ru., Uteka.ru, Megapteka.ru,
тел. 8 800 500-92-62, 8 800 700-88-88, 8 800 555-11-15,
8(800)555-62-65 (звонок бесплатный).
Справки по применению: 8 800 201-81-91
(звонок бесплатный).
www. Inpharma2000.ru Косметические средства.

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ